GENTE

in cucina

sommario

6

19

30

46

61

POLENTA

BURGER

CIPOLLA

SALMONE AFFUMICATO

CHEESECAKE

VARIETÀ TUTTA DA GUSTARE
Tante idee per piatti sempre stuzzicanti: dalla polenta ai burger alternativi, passando per gustose proposte a base di cipolle e di salmone affumicato. E per dessert, viva le cheesecake!

POLENTA la deliziosa signora in giallo

Taragna con ragù veg

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina per polenta taragna * 400 g di tempeh * 1 carota * 1 gambo di sedano tritato * 2 scalogni tritati * 400 g di pomodori pelati * 1 foglia d'alloro * 200 ml di vino rosso * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il tempeh a dadini, conditeli con il succo del limone, olio, sale e fate riposare 15 minuti. Portate a bollore 1,2 litri di acqua salata, versate la polenta e cuocete per circa 50 minuti. Intanto, spellate gli scalogni, raschiate la carota, pulite il sedano, tritateli e fateli appassire in un tegame con l'alloro e un filo d'olio. Unite il tempeh, rosolate, salate, pepate e sfumate con il vino. Versate i pelati a pezzetti e cuocete 20 minuti. Regolate di sale e servite con la polenta.

Gamberi sauté al sesamo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina di mais * 500 g di gamberi * 150 g di spinacini novelli * 1 cucchiaio di semi di sesamo * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Portate a bollore 1,4 litri di acqua salata, versate a pioggia la farina, mescolate e portate a cottura in circa 50 minuti, ottenendo una polenta abbastanza morbida. Nel frattempo, sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Lavate e asciugate gli spinacini. Quando la polenta è quasi pronta, fate saltare i gamberi 2-3 minuti in una padella con un filo d'olio. Sfumateli con poco succo del limone, salate, pepate e cospargete con i semi di sesamo. Servite la polenta con gli spinacini, i gamberi saltati e il loro sughetto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di polenta pronta * 4 cosce di coniglio * 2 carote * 40 g di olive nere snocciolate * 50 g di miele * 50 ml di aceto balsamico * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e tagliate le carote a julienne. In una casseruola, rosolate le cosce di coniglio con un filo d'olio. Unite le carote, le olive a pezzetti, l'origano, l'aceto balsamico, il miele e cuocete 40 minuti a fuoco dolce. Intanto, tagliate la polenta in 12 fette sottili e friggetele in una padella con un filo d'olio caldo, finché sono croccanti. Scolatele su carta da cucina e tenetele in caldo in forno a 80°, con lo sportello socchiuso. Scolate le cosce di coniglio, dal fondo, disossatele, sfilacciate la polpa, mescolatela con carote e olive e regolate di sale. Componete le millefoglie alternando strati di polenta e carne. Guarnite a piacere con origano e olive.

Millefoglie con coniglio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Torta di porri

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di farina di mais * 300 g di porri * 200 g di taleggio * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 300 ml di latte * Burro * Sale

Portate a bollore 1,3 litri di acqua salata con il latte. Versate a pioggia la farina e cuocete la polenta per circa 50 minuti, mescolando spesso. Intanto, pulite i porri, affettate la parte bianca a rondelle e fatele appassire per 15 minuti in una padella con una grossa noce di burro, poco sale e un filo d'acqua, senza che prendano colore. Eliminate la crosta al taleggio, tagliatelo a dadini e mescolateli in una terrina con il parmigiano. Imburrate una pirofila rettangolare, versate metà polenta, coprite con i porri, i formaggi, la polenta rimasta e livellate. Infornate 20-25 minuti a 180º. Sfornate e servite.

Misto sott'olio ai pinoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina per polenta a cottura rapida * 12 carciofini grigliati sott'olio * 200 g di peperoni grigliati sott'olio * Qualche foglia di crescione o rucola * ½ spicchio d'aglio * 70 g di pinoli * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 ciuffo di prezzemolo * 1,5 l di latte * 1 cucchiaio di aceto balsamico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgocciolate carciofini e peperoni; tagliate i primi a spicchi e i secondi a pezzetti. Fate tostare qualche minuto i pinoli in una padella antiaderente. Aggiungete le verdure e fate saltare qualche altro minuto. Tritate i capperi, il prezzemolo, l'aglio spellato e mescolateli in una ciotola con un filo d'olio e l'aceto, Regolate se occorre di sale e pepate. Intanto, portate a bollore il latte in una casseruola, salate e versate a pioggia la farina. Cuocete per il tempo indicato sulla confezione per ottenere una polenta morbida. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro, il parmigiano e mescolate. Servite la polenta con le verdure grigliate, il crescione o la rucola sciacquati, la salsa ai capperi e, a piacere, una macinata di pepe.

Ciambella all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di farina per polenta a cottura rapida * 120 g di farina di mandorle * 2 arance * 100 g di zucchero di canna * 3 uova * 1 cucchiaino di bicarbonato * Farina 00 * Burro* Sale

Lavate un'arancia, mettetela in una casseruola coperta d'acqua, portate a bollore e cuocete per circa 25 minuti. Scolate l'arancia, tagliatela a metà, privatela dei semi e frullatela per ottenere una purea. Imburrate uno stampo a ciambella e cospargetelo di farina 00. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate la purea di arancia, la farina per polenta, quella di mandorle, il bicarbonato setacciato e una presa di sale. Versate il composto nello stampo. Infornate per circa 40 minuti a 180°. Fate raffreddare, sformate e guarnite con l'arancia rimasta, lavata e affettata.

Gratin con i broccoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina per polenta a cottura rapida * 200 g di broccoli a cimette * 250 g di spinaci * 60 g di gruyère grattugiato * Noce moscata * Burro * Sale

Sciacquate i broccoli e cuoceteli a vapore 15 minuti. Intanto, lavate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire in un tegame con il coperchio. Scolateli, strizzateli e salateli. Portate a bollore in una casseruola 1,2 litri d'acqua con una presa di sale e una grattugiata di noce moscata. Versatevi a pioggia la farina per polenta, rigirate e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Fuori dal fuoco, aggiungete una noce di burro e amalgamate. Unite alla polenta le verdure e rimescolate in modo grossolano. Dividete la polenta in 4 cocottine individuali. Cospargete con il gruyère, fiocchetti di burro e fate gratinare circa 10 minuti sotto il grill.

Gnocchi al pomodoro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
140 g di farina per polenta a cottura rapida * 500 g di pomodori pelati * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte * 1 uovo * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Portate a bollore il latte in una casseruola, salate e unite una grattugiata di noce moscata. Versate la farina per polenta, rigirate e cuocete per il tempo indicato nella confezione. Fuori dal fuoco, unite 30 g di parmigiano, l'uovo e mescolate. Rosolate in una padella l'aglio, spellato e schiacciato, con una noce di burro e un filo d'olio. Unite i pelati a pezzetti, salate, pepate e cuocete 15 minuti, completando con il basilico. Nel frattempo, con l'aiuto di 2 cucchiai formate grossi gnocchi ovali, facendoli cadere man mano in una casseruola, con abbondante acqua bollente salata. Scolate gli gnocchi di polenta quando salgono a galla, trasferiteli nella padella e fateli saltare per pochi istanti nel sugo. Serviteli cosparsi con il parmigiano rimasto.

POLENTA

Quadrotti fritti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polenta pronta * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la polenta a fette, dividetele a quadrotti e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. In una padella ampia scaldate 2 dita d'olio con l'aglio, schiacciato ma non spellato, e il rosmarino. Quando gli aromi iniziano a sfrigolare, eliminateli. Friggete nell'olio profumato i quadrotti di polenta, dorandoli sui due lati. Scolateli su carta da cucina, salate e servite.

Polpettine con salsa di carciofi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina per polenta a cottura rapida * 500 g di petto di pollo macinato * 250 g di spinaci * 400 g di fagiolini * 4 cuori di carciofi surgelati * 80 g di pinoli * 1 ciuffo di timo * 1 uovo * ½ limone * Paprica * Noce moscata * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire in un tegame, coperto. Strizzateli, tritateli in modo grossolano e mescolateli in una ciotola con la carne, una presa di paprica, foglioline di timo, sale, pepe e noce moscata. Formate tante polpettine, allineatele in una teglia rivestita di carta da forno, irrorate d'olio e infornate 20 minuti a 200°. Intanto, tostate i pinoli in una padella antiaderente. Lessate i carciofi in acqua salata, scolateli e frullateli pochi istanti con metà dei pinoli, olio, timo e un cucchiaio di succo di limone, per ottenere una salsa grossolana. Mondate i fagiolini e cuoceteli a vapore. Conditeli con olio, sale e i pinoli rimasti. Versate la farina in 1,2 litri di acqua bollente salata e cuocete la polenta per il tempo indicato sulla confezione. Servitela con le polpette, la salsa di carciofi e i fagiolini.

Brasato con l'osso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
3 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di farina di mais * 1,5 kg di costine di manzo * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 400 ml di passata di pomodoro * 200 ml di vino rosso * Brodo di carne * Peperoncino in fiocchi * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tritate sedano, carota e cipolla. Condite le costine di manzo con sale e pepe, infarinatele e scuotete in eccesso. Rosolatele in un tegame, con un filo d'olio, da tutti i lati. Toglietele dal tegame e unite una noce di burro e il trito. Fate appassire, sfumate con il vino, lasciate evaporare e versate la passata. Fate ridurre 10 minuti, riunite le costine, portate a bollore, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per circa 2 ore e 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con il brodo caldo. Portate a bollore 1,8 litri di acqua salata, versate a pioggia la farina di mais, mescolate e portate a cottura la polenta in circa 50 minuti (calcolate i tempi perché sia pronta insieme alla carne). Servite la polenta con il brasato e peperoncino a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina per polenta a cottura rapida * 4 zucchine * 1 cipolla * 4 pomodori pelati * 2 rametti di timo * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 500 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e ricavate filetti lunghi e sottili con l'apposito attrezzo (spiralizer), oppure con una mandolina o un coltello affilato. Spellate e tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete i pelati a pezzetti e fate insaporire. Unite il timo e il brodo, portate a bollore e cuocete per 15 minuti. Versate nel frattempo la farina in 1,2 litri di acqua bollente salata, mescolate e cuocete la polenta per il tempo indicato sulla confezione. Unite alla minestra le zucchine, cuocete 5 minuti, regolate di sale e pepate. Condite la polenta con il parmigiano e un filo d'olio, dividetela nelle scodelle individuali con la minestra, guarnite a piacere con timo fresco e servite.

Zuppetta alle zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

BURGER senza carne e ricchi di gusto

Di funghi Portobello

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini rotondi * 4 cappelle di funghi Portobello * 1 scamorza bianca * 2 pomodori * 1 cetriolo * ½ cipolla rossa * ½ cipollotto * 4 foglie di lattuga * 250 g di peperoni grigliati * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i Portobello, metteteli su una placca coperta di carta da forno, condite con olio, sale, pepe e infornate a 180° per 10 minuti. Intanto, lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini molto piccoli. Mescolateli con il cipollotto mondato e tritato, olio, sale, pepe e il basilico spezzettato. Distribuite sui funghi il trito, la scamorza a fettine e rimettete in forno 5 minuti. Affettate la cipolla spellata e il cetriolo lavato. Sciacquate la lattuga. Tagliate a metà i panini e farciteli con lattuga, cetriolo, peperoni e cipolla. Adagiate i funghi, chiudete e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini bassi ai semi di sesamo * 400 g di tofu * 2 carote * 1 gambo di sedano * 1 cipollotto * 200 g di emmentaler * Qualche foglia di misticanza * ½ cucchiaino di curcuma * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tritate carota, sedano e cipollotto. Fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Frullate il tofu con un filo d'olio e amalgamatelo in una ciotola con le verdure, 100 g emmentaler a dadini, la curcuma, sale e pepe. Formate i burger, metteteli su una placca rivestita di carta da forno, spennellateli d'olio e infornate 25 minuti a 180°, voltandoli a metà cottura. Tagliate i panini a metà e dividete sulle basi il formaggio rimasto, a fettine. Infornate 5 minuti. Lavate la misticanza. Sfornate pane e burger. Farcite le basi con i burger, la misticanza, poco olio e aceto balsamico. Chiudete i panini e servite.

Al tofu e formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Con carote e feta

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini da hamburger * 150 g di quinoa * 80 g di fiocchi d'avena * 250 g di feta * 3 uova * 4 carote * 1 pomodoro * 1 scalogno * 1 cipolla rossa * Qualche foglia di lattughino * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 300 ml di acqua bollente salata, coprite e cuocete 20 minuti finché l'acqua è assorbita. Raschiate e grattugiate le carote, spellate e tritate lo scalogno e mescolateli in una ciotola con l'avena, le uova, la quinoa, la feta a dadini, lo zenzero e il prezzemolo tritato, regolate di sale e pepate. Formate i burger e rosolateli in una padella, con un filo d'olio, su entrambi i lati. Affettate il pomodoro lavato e la cipolla sbucciata. Tagliate a metà i panini e mettete sulle basi il lattughino lavato. Adagiatevi i burger e le fette di pomodoro e cipolla. Condite con olio e sale, chiudete i panini con le calotte e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di fagioli neri lessati
* 1 patata dolce * 1 carota
* 1 cipolla rossa * 1 pomodoro
* ½ peperone giallo * 1 cetriolo
* 1 spicchio d'aglio * 8 larghe foglie di lattuga * 1 cucchiaino di paprica dolce * ½ cucchiaino di cumino in polvere * Ketchup
* Farina di ceci * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate la patata dolce e cuocetela a vapore. Intanto, tritate la carota raschiata e l'aglio spellato. Frullate i fagioli e mescolateli con la patata dolce schiacciata, il trito di carota e aglio, paprica, cumino e 1-2 cucchiai di farina di ceci. Regolate di sale, pepate e formate i burger. Rosolateli in una padella con un filo d'olio, 5 minuti per lato. Affettate il pomodoro e il cetriolo lavati, la cipolla sbucciata e il peperone mondato. Lavate le foglie di lattuga e farcitele 2 a 2 con i pomodori, i burger, il ketchup, peperone, cipolla, cetriolo, olio, sale e pepe. Servite immediatamente.

Di fagioli neri e patata dolce

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Mediterranei ai ceci

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini di segale * 400 g di ceci lessati * 1 piccola carota * 2 pomodori * 1 cipolla rossa * 1 mazzetto di rucola * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di curry * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate la carota, lavatela e grattugiatela. Sciacquate i pomodori. Privatene uno di semi e acqua e tagliatelo a dadini piccolissimi. Frullate 2/3 dei ceci e mescolateli in una ciotola con i ceci interi, i dadini di pomodoro, la carota, il prezzemolo tritato, il curry, 2-3 cucchiai di pangrattato, sale e pepe. Formate i burger, metteteli su una placca coperta con carta da forno, spennellate d'olio e infornateli 20-25 minuti a 180°, voltandoli a metà cottura. Intanto, lavate la rucola e affettate la cipolla spellata e il pomodoro rimasto. Tagliate a metà i panini, farciteli con la rucola, le rondelle di cipolla, i burger e le fette di pomodoro. Condite con un filo d'olio, sale, pepe e servite subito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini al sesamo * 400 g di fagioli cannellini lessati * 1 patata * 1 pomodoro * 1 melanzana * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 piccola carota * Qualche foglia di insalata * 100 g di pangrattato * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * ½ cucchiaino di peperoncino in fiocchi * Maionese allo yogurt * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la patata in acqua salata. Intanto, lavate la melanzana, affettatela, grigliate le fette su una bistecchiera ben calda e conditele con d'olio, sale e pepe. Pelate la patata e schiacciatela. Raschiate e grattugiate la carota. Frullate i cannellini e amalgamateli in una ciotola con la patata, la carota, la cipolla e l'aglio spellati e tritati, il pangrattato, zenzero, peperoncino e il prezzemolo tritato; regolate di sale, pepate e mescolate. Formate i burger e dorateli in una padella, con un filo d'olio, 5 minuti per parte. Sciacquate l'insalata. Tagliate i panini a metà, spalmateli di maionese e farciteli con le fette di melanzana e pomodoro, i burger e l'insalata.

Di cannellini e patata

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Mignon alle lenticchie

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 mini panini ai semi di sesamo * 250 g di lenticchie nere * 1 spicchio di cavolo rosso * 1 cetriolo * 1 gambo di sedano * 2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 1 manciata di valeriana * 70 g di gherigli di noci * Peperoncino in fiocchi * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di timo * Pangrattato * Tabasco * 2 cucchiai di aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le lenticchie in acqua, inizialmente fredda, circa 25 minuti dal bollore, salando alla fine. Tritate il sedano pulito con l'aglio e una cipolla spellati. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Tagliate a rondelle la cipolla rimasta e mettetela a bagno in acqua fredda. Scolate le lenticchie e frullatele nel mixer con le noci. Amalgamatele in una ciotola con le verdure rosolate, il rosmarino tritato, il timo, l'aceto balsamico, un filo d'olio, sale, pepe, peperoncino e poco pangrattato. Formate i mini burger e rosolateli in una padella con un filo d'olio su entrambi i lati. Intanto, sciacquate e affettate cavolo e il cetriolo. Lavate la valeriana. Sbattete in una ciotolina un filo d'olio con qualche goccia di Tabasco. Tagliate a metà i panini e farciteli con la valeriana, il cavolo, i burger, il cetriolo, le rondelle di cipolla scolate e l'olio piccante.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini da hamburger * 400 g di tofu * 4 fette di formaggio fuso * 2 carote * 1 pomodoro * 1 cipolla * 1 cipollotto * 1 falda di peperone rosso * 4 foglie di lattuga * 50 g di gherigli di noci * 50 g di semi di girasole * 1 cucchiaino di origano secco * 1 cucchiaio di zucchero di canna * 3 cucchiai di salsa di soia * 2 cucchiaini di senape * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate nel mixer tofu e noci. Mescolateli in una terrina con i semi di girasole, il cipollotto e il peperone puliti e tritati, la carota raschiata e grattugiata, origano, soia e senape. Formate i burger, metteteli su una placca rivestita di carta da forno, spennellate d'olio e cuoceteli 35 minuti a 180°, voltandoli a metà cottura. Intanto, stufate la cipolla, spellata e affettata, in una padella con un filo d'olio, lo zucchero, sale, pepe. Lavate e affettate il pomodoro. Mettete una fetta di formaggio su ogni burger e infornate ancora qualche minuto. Tagliate i panini a metà e farciteli con la lattuga lavata, i burger, il pomodoro e le cipolle.

Con noci e semi di girasole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Rossi con crema di avocado

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini rotondi * 200 g di riso * 4 cucchiai di stracciatella * 1 avocado * 1 barbabietola cotta * 1 patata dolce * 1 manciata di spinacini novelli * 1 lime * 1 cipolla * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, fate intiepidire e frullatene 2/3 nel mixer insieme alla barbabietola. Mescolate in una ciotola il composto frullato con il riso rimasto, mezza cipolla spellata e tritata, sale, pepe e un filo d'olio. Tenete da parte in frigo. Pelate la patata dolce, tagliatela a fettine e rosolatele in una padella, con un filo d'olio, sale e pepe. Toglietele e, nella stessa padella, fate appassire con poco altro olio la cipolla rimasta, affettata; salate, pepate e tenete da parte (conservate la padella). Lavate l'avocado, tagliatelo a metà, privatelo del nocciolo, prelevate la polpa e schiacciatela in una terrina con una forchetta. Condite con il succo del lime, olio, sale e pepe. Riprendete l'impasto di riso, formate i burger e rosolateli 5 minuti per lato nella padella, con un filo d'olio. Tagliate i panini a metà. Farciteli con l'avocado, gli spinacini lavati, la stracciatella, i burger, le fette di patata dolce e la cipolla.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fette di pane casereccio * 200 g di bulgur * 300 g di barbabietola cotta * 4 fette di pomodoro * 4 grossi funghi champignon * 4 fette di melanzana * 4 fette di zucca * 1 spicchio d'aglio * Qualche foglia di lattuga * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate in un pentolino il bulgur con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 15 minuti, finché l'acqua è assorbita. Passate al mixer 2/3 del bulgur con la barbabietola. Mescolateli con il bulgur rimasto, l'aglio spellato e tritato con il prezzemolo, sale, pepe e poco pangrattato. Formate i burger, metteteli su una placca rivestita di carta da forno e cuocete a 180° per circa 25 minuti, voltandoli a metà cottura. Condite le fette di zucca con olio, sale e pepe, mettetele su una placca e infornate anch'esse 20 minuti. Intanto, cuocete su una bistecchiera le fette di melanzane e i funghi, lavati e affettati; conditeli con olio, sale e pepe. Tostate 2-3 minuti in forno le fette di pane. Farcitele con l'insalata lavata e asciugata, i burger e le fette di zucca, pomodoro, melanzana e funghi.

Di barbabietola alle verdure

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Verdi agli spinaci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di ceci lessati * 150 g di spinaci * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 80 g di olive verdi snocciolate * 40 g di olive taggiasche * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire in un tegame coperto. Strizzateli e fate intiepidire. Lavate i ciliegini, tagliateli a metà e conditeli in una terrina con le olive taggiasche, olio, poco sale e pepe. Frullate nel mixer i ceci con le olive verdi e gli spinaci. In una ciotola, mescolateli con l'aglio, spellato e tritato con il prezzemolo. Unite 1-2 cucchiai di pangrattato, per ottenere un composto sodo, regolate di sale e pepate. Formate i burger e rosolateli 5 minuti per lato in una padella con un filo d'olio. Serviteli con l'insalata di pomodori e, a piacere, spinacini novelli.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini ai semi di sesamo * 1 mozzarella * 100 g di quinoa * 200 g di cimette di cavolfiore * 400 g di fagioli cannellini lessati * 1 cipolla rossa piccola * 2 cipollotti sottili * Qualche foglia di lattuga * Pangrattato * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Spellate la cipolla, tagliatela a rondelle e mettetele a bagno in acqua e aceto in parti uguali. Sciacquate la quinoa, versatela in un pentolino con 200 ml di acqua bollente salata e cuocete 20 minuti, finché l'acqua è assorbita. Lavate le cimette di cavolfiore e tritatele finemente. In una padella, fate appassire i cipollotti, mondati e tritati, con un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate la quinoa in una terrina con i cannellini, frullate grossolanamente con un mixer a immersione, unite il cavolfiore, i cipollotti e poco pangrattato, amalgamate per ottenere un composto sodo, regolate di sale e pepate. Formate i burger e rosolateli in una padella, con un filo d'olio, circa 5 minuti per parte. Tagliate i panini a metà e farciteli con l'insalata lavata, le fette di mozzarella, i burger, le rondelle di cipolla ben scolate e un filo d'olio.

Di quinoa e cavolfiore

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

CIPOLLA
protagonista dolce e stuzzicante

Zuppa in crosta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 500 g di cipolle * 1 spicchio d'aglio * 1,5 l di brodo di pollo * 1 ciuffo di timo * 1 uovo * 100 g di gruyère grattugiato * 15 g di farina * Burro * Sale e pepe

Sbucciate e affettate le cipolle. Tenete qualche rondella da parte per guarnire e fate appassire le altre in una casseruola con 40 g di burro e l'aglio, pelato e tritato. Cospargete con la farina, rigirate, fate tostare 2 minuti, versate il brodo, il timo e pepate. Coprite e cuocete 30 minuti. Intanto, rosolate le rondelle di cipolla tenute da parte in una padellina con poco burro e sale. Regolate la zuppa di sale, versatela in 4 cocottine e spennellate i bordi con parte dell'uovo, sbattuto. Ricavate dalla sfoglia 4 dischi, coprite i recipienti, spennellate con l'uovo rimasto, cospargete con il gruyère e guarnite con le rondelle rosolate. Infornate 15 minuti a 210°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg di pollo a pezzi * 6 fogli di pasta fillo * 1 cipolla * 3 uova * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di zucchero a velo * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 50 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In un tegame, rosolate il pollo con olio, zenzero, metà cannella, sale e pepe. Versate 200 ml d'acqua, coprite e cuocete 40 minuti. Scolate il pollo (conservate il tegame), privatelo di pelle e ossi, spezzettate la polpa e mescolatela in una terrina con le uova. Fate appassire nella casseruola la cipolla, spellata e tritata con il prezzemolo. Unite il succo del limone, fate ridurre a fuoco dolce, salate e pepate. Fondete in un pentolino il burro e ungete uno stampo. Sovrapponete 3 fogli di fillo, ognuno spennellato di burro, e disponeteli nello stampo. Distribuite il pollo e l'intingolo di cipolla. Coprite con i fogli rimasti, imburrati e sovrapposti. Sigillate e spennellate la superficie di burro. Infornate 40 minuti a 180°. Sfornate, spolverizzate con la cannella rimasta, lo zucchero a velo e servite.

Pastilla di pollo

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 45 minuti

Gratin al gruyère

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cipolle dorate * 40 g di gruyère grattugiato * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Sbucciate le cipolle e lessatele 15 minuti in acqua salata. Scolatele, lasciatele leggermente raffreddare e tagliate via le calotte. Sistemate le cipolle in una pirofila imburrata, che le contenga a misura, spennellatele con altro burro fuso, salate, pepate e infornate a 200° per circa 20 minuti. Cospargete con il gruyère grattugiato e rimettete in forno a gratinare per altri 5 minuti. Sfornate, cospargete con l'erba cipollina tagliuzzata e servite subito.

Risotto con anelli al bitter

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 1 cipolla bianca * 1 cipolla rossa piccola * 1 l di brodo vegetale * 40 ml di panna fresca * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 4 cucchiai di bitter * ½ bicchiere di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sbucciate e tritate la cipolla bianca. Fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Versate il riso, mescolate e lasciate tostare qualche istante. Sfumate con il vino, fate evaporare e portate a cottura versando poco per volta il brodo caldo. Sbucciate la cipolla rossa e tagliatela ad anelli sottili. Fateli rosolare in una padella con una noce di burro. Versate il bitter, lasciate evaporare l'alcol e fate ridurre a fuoco dolcissimo, per caramellare gli anelli. Fuori dal fuoco, completate il risotto con la panna, il parmigiano e mescolate. Regolate di sale e servite con gli anelli di cipolla rossa al bitter.

CIPOLLA

Terrina di verdure

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 cipolle * 2 carote * 300 g di funghi champignon * 100 g di spinaci * 3 uova * 150 ml di panna fresca * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e tagliate a dadini le carote. Lavate gli spinaci. Mondate e affettate gli champignon. Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Fatele rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite gli spinaci e lasciateli appassire. Salate, togliete cipolle e spinaci e, nella stessa padella, fate saltare le carote 5 minuti. Aggiungete i funghi, sale, pepe e cuocete 15 minuti, finché l'acqua dei funghi è evaporata. Imburrate e cospargete di pangrattato uno stampo da plum cake. In una ciotola, mescolate le uova, il parmigiano, la panna e pepate. Unite al composto le verdure, amalgamate e versate nello stampo. Infornate a 180° per circa 40 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate la terrina e servite.

Scodelline alla curcuma

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 cipolle rosse piccole * 300 g di polpa di agnello macinata * 50 g di pangrattato * 1 uovo * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di curcuma * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cipolle, senza sbucciarle, e tagliate le calotte. Cuocetele a vapore per 5 minuti, scavatele all'interno e tritate la polpa tolta. Mescolatela in una terrina con la carne, l'aglio spellato e tritato, la curcuma, il pangrattato, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Amalgamate e farcite le cipolle. Sistematele in una pirofila unta d'olio, che le contenga a misura. Versate sul fondo della pirofila il brodo e infornate per circa 35 minuti a 180°. Sfornate, spolverizzate a piacere con altra curcuma e servite.

Cocottine ai würstel

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 würstel piccoli * 100 g di cipolline * 100 g di funghi champignon * 125 g di farina * 3 uova * 300 ml di latte * 1 rametto di rosmarino * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi e affettateli, tagliateli a dadini i würstel e sbucciate le cipolline, eliminando le radichette; mescolateli in una ciotola e condite con olio, sale e pepe. Dividete il mix in 4 cocottine imburrate e infornate 10 minuti a 180°. Nel frattempo, sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale. Incorporate la farina setacciata e il latte, poco alla volta, continuando a sbattere per ottenere un composto liscio. Tritate grossolanamente il rosmarino. Togliete le cocottine dal forno, versate il composto, spolverizzate con il rosmarino e ripassate in forno a 200° per circa 20 minuti. Sfornate e servite immediatamente.

Arrosto al bacon e taleggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 carrè di vitello disossato da circa 1,2 kg * 6 cipolle * 120 g di taleggio * 10 fette di bacon * 5 fette di lardo * 200 ml di vino bianco * Brodo di carne * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Salate e pepate la carne. Fatela rosolare da tutti i lati in un tegame, con un filo d'olio. Trasferitela su un tagliere, fate riposare 5 minuti, poi tagliatela a fette spesse circa un cm, senza arrivare fino in fondo (per non separarle). Pepate l'interno e mettete in ogni taglio una fetta di taleggio e una di bacon. Ricomponete l'arrosto, fasciatelo con le fette di lardo e legate con qualche giro di spago. Spellate le cipolle, tagliatele a spicchi e salatele. Mettete l'arrosto in una pirofila con le cipolle, pepate, versate il vino e irrorate d'olio. Infornate per circa un'ora a 180°, bagnando di tanto in tanto con poco brodo caldo. Sfornate e fate riposare 5 minuti prima di servire.

Clafoutis con pancetta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 cipolle * 150 g di pancetta affumicata a dadini * 650 ml di latte * 180 g di farina * 3 uova * Burro * Sale e pepe

Pelate e tagliate a fette spesse le cipolle. Conditele in una ciotola con una noce di burro fuso, sale e pepe. Imburrate una pirofila con abbondante burro fuso. Scaldate il latte in un pentolino. In una ciotola, sbattete le uova con sale e pepe, unite la farina e amalgamate. Stemperate con il latte caldo e versate il composto nella pirofila. Distribuitevi le cipolle, la pancetta a dadini e infornate a 160° per circa 50 minuti. Accendete il grill e gratinate 5 minuti.

Tagliatelle ai pinoli e limone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di tagliatelle * 2 cipolle piccole * 40 g di pinoli * 1 limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le cipolle e tagliatele a rondelle non troppo sottili. Fatele appassire in una padella, con una noce di burro e un filo d'olio, per circa 15 minuti. A metà cottura unite i pinoli, sale e pepe: al termine, le cipolle devono essere molto morbide. Lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente, lasciandole un po' umide, trasferendole direttamente nella padella con le cipolle. Unite poco altro burro e fate saltare. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulle tagliatelle, pepate e servite.

CIPOLLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 cipolle bianche piccole * 200 g di bacon a fette spesse * 60 g di pinoli * 200 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate le cipolle, cuocetele a vapore 20 minuti, tagliate le calotte, prelevate parte della polpa e tritatela. Riducete il bacon a listarelle e mescolatele in una ciotola con la polpa tolta e i pinoli. Disponete le cipolle svuotate in una pirofila oliata, che le contenga a misura. Condite l'interno con olio, sale, pepe e farcite con il mix al bacon. Infornate a 180° per 15-20 minuti, accendendo verso la fine il grill per gratinare leggermente le cipolle. Completate con il prezzemolo tritato.

Cestini farciti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 cipolle * 1 uovo * 3 cucchiai di farina * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una terrina, sbattete l'uovo con 3 cucchiai di olio d'oliva. Incorporate la farina setacciata e amalgamate. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Sbucciate le cipolle e tagliatele ad anelli non troppo sottili. Metteteli a bagno in acqua fredda per 30 minuti. Sgocciolate e asciugate bene gli anelli. Passateli pochi per volta nella pastella e friggeteli in abbondante olio di semi. Scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare su carta da cucina. Salate, pepate e servite gli anelli di cipolla ben caldi.

Anelli fritti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

CIPOLLA

Zuppa al forno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 2 foglie di alloro * 40 g di gruyère grattugiato * 1 baguette * 1 l di brodo vegetale * Farina * Burro * Sale e pepe

Sbucciate le cipolle e affettatele. Spellate e tritate l'aglio. Fate fondere una noce di burro in una casseruola, unite cipolle e aglio e lasciate appassire a fuoco dolce per circa 15 minuti, bagnando con pochissimo brodo se le cipolle iniziano a sfrigolare. Spolverizzate con un cucchiaio di farina e mescolate 1-2 minuti, per tostarla. Versate il brodo caldo, cuocete 15 minuti, regolate di sale e pepate. Affettate la baguette. Distribuite la minestra in 4 zuppierine individuali e dividetevi le fettine di pane e il gruyère. Gratinate 10 minuti in forno a 210° (oppure, sotto al grill).

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 8 cipolle piccole * 1 cucchiaio di senape * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate le cipolle. Incidetele ognuna con 2 tagli a croce, senza arrivare fino in fondo, per non separare gli spicchi. Allo stesso modo, incidete ogni quarto a metà, in modo da ottenere in tutto 8 spicchi, uniti alla base. Apriteli delicatamente a fiore. Stendete la pasta brisée in uno stampo che la contenga a misura, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo e spennellatelo con la senape. Disponetevi le rose di cipolle, irrorate d'olio, spolverizzate di timo, sale, pepe e infornate circa 35 minuti a 180°.

Tarte di rose al timo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

SALMONE
rosa e affumicato regala belle sorprese

Crema in crosta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 6 fette di salmone affumicato * 1 kg di patate * 1 cipolla * 50 ml di panna fresca * 700 ml di brodo vegetale * 1 uovo * Burro * Sale e pepe

Pelate e tagliate a dadini le patate. Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con una noce di burro, unite le patate, una fetta di salmone a pezzetti, il brodo e fate sobbollire 20 minuti. Frullate con un mixer a immersione per ottenere una crema. Unite la panna, regolate di sale e pepate. Dividete in 4 cocottine la crema e il salmone rimasto a dadini. Ricavate dalla sfoglia 4 dischi poco più grandi della imboccatura delle cocottine. Spennellate il bordo dei recipienti con l'uovo sbattuto e fatevi aderire i dischi. Spennellate ancora d'uovo e infornate 15 minuti a 180°.

Strudel con ricotta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 100 g di salmone affumicato in un trancio * 500 g di filetto di salmone fresco * 250 g di ricotta * 1 scalogno * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 uova * ½ bicchierino di brandy * Semi di papavero * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in un tegame con olio e burro. Unite il salmone fresco, privato di pelle e lische e tagliato a dadini. Sfumate con il brandy, fate evaporare, salate, pepate e spegnete. Mescolate il salmone cotto con quello affumicato a pezzetti, la ricotta, il parmigiano, un uovo intero e un tuorlo. Srotolate la sfoglia e trasferitela su una placca, lasciandola sulla sua carta. Distribuite su metà rettangolo il ripieno, parallelo ai lati lunghi. Coprite con la pasta rimasta, sigillate e, a piacere, modellate e decorate la pasta per ottenere la forma di un pesce. Spennellate con l'albume rimasto, cospargete con i semi di papavero e infornate 30-35 minuti a 180°.

SALMONE AFFUMICATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 grosse patate * 4 fette di salmone affumicato * 4 cucchiai di panna fresca * 4 cucchiaini di uova di lompo * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate strofinando molto bene la buccia, avvolgetele in 4 fogli di carta da forno, sistematele su una placca e infornatele a 180° per circa un'ora. Nel frattempo, lavate il limone, spremetene mezzo e mescolate il succo con la panna, un filo d'olio, sale e pepe. Tagliate a fettine sottilissime il limone rimasto e riducete il salmone a striscioline. Sfornate le patate, scartatele, incidetele su un fianco con un taglio a croce e allargatele leggermente. Farcitele con la panna, il salmone, le uova di lompo, le fettine di limone e il prezzemolo.

Patate farcite

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Insalata di finocchi e champignon

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di salmone affumicato in un trancio * 2 piccoli finocchi * 300 g di funghi champignon * 1 manciata di spinacini novelli * 1 limone * 1 ciuffo di aneto * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite molto bene i funghi e affettateli sottilmente a lamelle verticali. Mondate i finocchi e tagliateli a spicchi sottili, se possibile con una mandolina. Riducete il salmone a dadini. Lavate gli spinacini e divideteli sul fondo di 4 coppette individuali. Mescolate in una ciotola i finocchi, i funghi e il salmone. Condite con un filo d'olio, il succo del limone, sale, pepe, peperoncino a piacere e versate sugli ingredienti. Rigirate delicatamente e dividete l'insalata nelle coppette. Completate con aneto e prezzemolo e servite.

Involtini di porri

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fette di salmone affumicato * 4 porri sottili * 60 g di gruyère grattugiato * 200 ml di latte * 100 ml di panna fresca * 1 ciuffo di aneto * 20 g di farina * Noce moscata * Burro * Sale pepe

Mondate i porri eliminando la base, la parte verde e le foglie esterne spesse. Tagliateli in 8 trancetti e cuoceteli a vapore per circa 20 minuti. Nel frattempo, fate fondere 20 g di burro in una casseruola, unite la farina e fate tostare qualche istante, mescolando. Stemperate con il latte e la panna, versati a filo poco per volta, rigirando con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi. Portate a bollore e fate addensare a fuoco dolce, mescolando. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Avvolgete i trancetti di porri con le fette di salmone. Sistemate gli involtini in una pirofila imburrata, irrorate con la besciamella, distribuite il gruyère e gratinate 10 minuti a 220°. Sfornate e guarnite con l'aneto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di linguine * 4 fette di salmone affumicato * 400 g di funghi ostrica (pleurotus) * 1 spicchio d'aglio * 3 cucchiai di panna acida o yogurt greco * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i funghi e tagliateli a pezzi. In una padella, fate appassire l'aglio, spellato e tritato, con una noce di burro e un filo d'olio. Aggiungete i funghi e fateli rosolare a fiamma media per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Salate, pepate e unite la panna acida (o lo yogurt) e il prezzemolo tritato. Nel frattempo, lessate le linguine in acqua salata. Tagliate il salmone a striscioline. Scolate le linguine al dente, conservando un po' della loro acqua, e trasferitele direttamente nella padella. Fatele saltare nel condimento diluendo, se occorre, con un po' dell'acqua tenuta da parte. Guarnite con il salmone e altro prezzemolo a piacere, pepate e servite.

Linguine con funghi ostrica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

SALMONE AFFUMICATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di cimette di cavolfiori colorati miste (bianche, verdi e arancioni) * 200 g di salmone affumicato * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di semi di sesamo * Succo di limone * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cimette di cavolfiore e lessatele al dente in acqua bollente salata con un cucchiaio di aceto. Scolatele ancora croccanti e trasferitele in acqua e ghiaccio. Spezzettate il salmone e mescolatelo in una terrina con le cimette ben sgocciolate, i semi di sesamo, una spruzzata di succo di limone, un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate delicatamente, completate il mix con il prezzemolo tritato e servite subito.

Mix di cavolfiori colorati

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Plumcake al gruyère

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
240 g di salmone affumicato * 250 g di farina, più quella per lo stampo * 4 uova * 150 ml di latte * 80 g di gruyère grattugiato * 1 ciuffo di aneto * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * 60 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spezzettate il salmone. Sbattete le uova in una ciotola con una frusta a mano. Unite il gruyère, il latte, l'olio e incorporate la farina, setacciata con il lievito. Aggiungete il salmone a pezzetti e l'aneto tritato, regolate di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e infornate per circa 45 minuti a 180°. Fate raffreddare e sformate.

Rotolini di omelette

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di salmone affumicato a dadini * 8 uova * 3 cucchiai di latte * 250 g di caprino * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete le uova con una frusta a mano. Unite il latte, sale e pepe. Scaldate una padella antiaderente, imburrata leggermente, e versate un velo di composto di uova. Fate rapprendere, voltate la frittatina, cuocetela ancora qualche istante, fatela scivolare su un piatto e proseguite preparando altre frittatine, fino a esaurire il composto di uova. In una ciotola, mescolate il caprino con il prezzemolo tritato, sale e pepe. Stendete questa crema sulle frittatine, distribuitevi il salmone a dadini, arrotolate e avvolgete i rotolini in pellicola. Tenete in frigo almeno un'ora, poi scartate e tagliate i rotolini a trancetti. Serviteli, guarniti a piacere con prezzemolo fresco.

Terrina al formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di salmone affumicato * 500 g di formaggio fresco spalmabile * 250 ml di panna fresca * 1 mazzetto di erba cipollina * 5 fogli di gelatina * ½ bicchierino di vermouth * Sale e pepe

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Rivestite di pellicola uno stampo rettangolare, con il fondo arrotondato, lasciandola sbordare. Tagliuzzate 150 g di salmone e sistematelo sul fondo dello stampo, compattandolo. Frullate il resto del salmone con 50 ml di panna. Scolate la gelatina, strizzatela e fatela sciogliere in un pentolino con il vermouth e 1-2 cucchiai di panna, a fiamma bassissima. Semimontate con una frusta elettrica la panna rimasta. Mescolate in una ciotola, con una spatola, il formaggio, il composto con la gelatina, quello di salmone e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata. Incorporate la panna semimontata, regolate di sale e pepate. Versate il composto nello stampo, richiudetevi sopra la pellicola che sborda, sigillate e passate in frigo 5 ore. Aprite la pellicola sulla superficie della preparazione e capovolgete la terrina su un piatto. Sfilate lo stampo, eliminate la pellicola, guarnite con altra erba cipollina e servite.

SALMONE AFFUMICATO

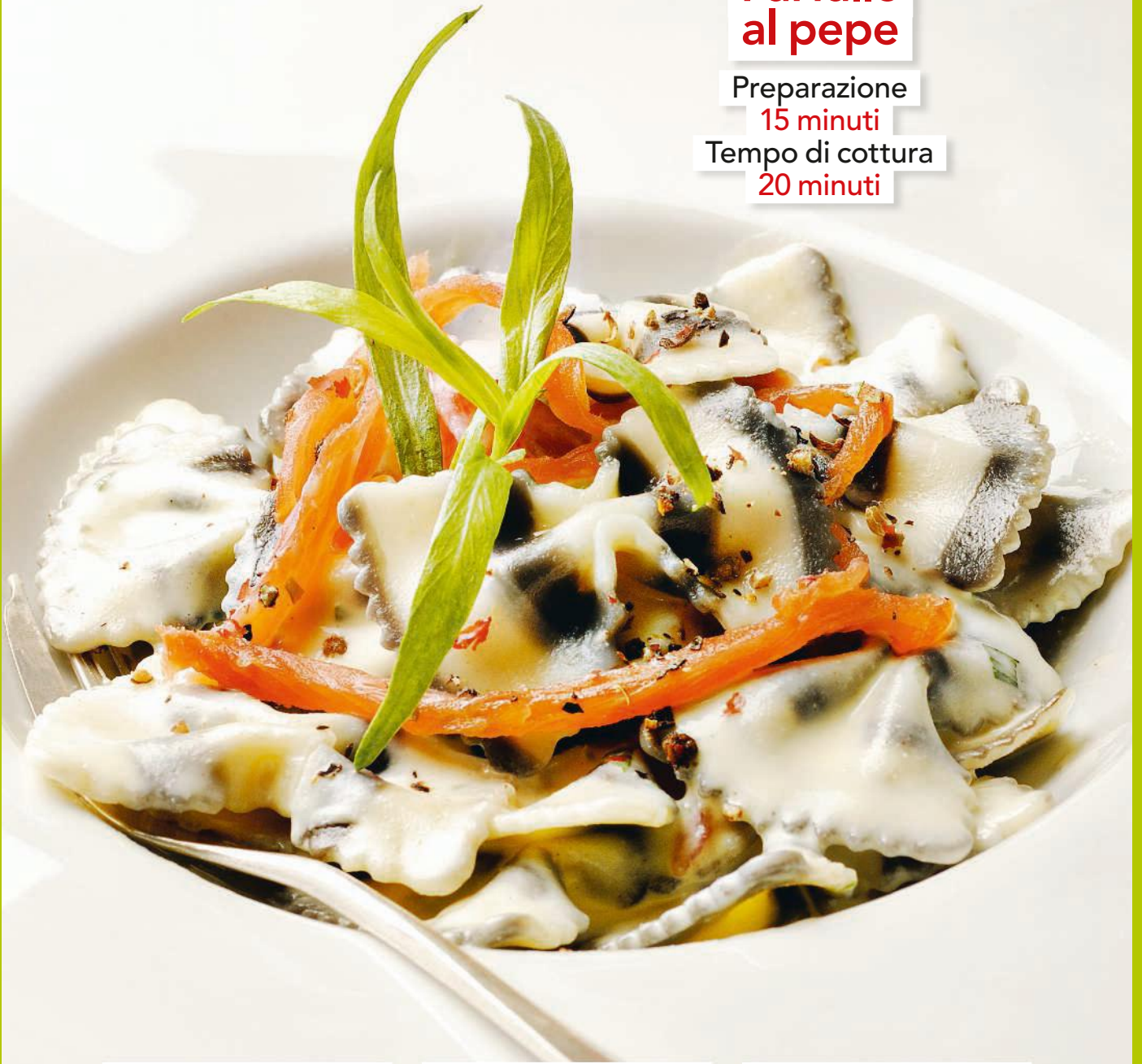
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di salmone affumicato * 200 ml di latte * 50 ml di panna fresca * 3 uova * 200 g di farina * 10 g di uova di salmone * ½ bustina di lievito in polvere * 1 ciuffo di aneto * Burro * Sale e pepe

Sbattete le uova in una ciotola, con una frusta a mano. Unite il latte, la panna, la farina setacciata con il lievito e mescolate. Aggiungete il salmone a pezzetti, le uova di pesce e l'aneto tritato, regolate di sale, pepate e amalgamate. Dividete il composto in 12 stampini scanalati (per cannelés) o da mini muffin, ben imburrati. Infornate a 180° per circa 20 minuti. Fate leggermente intiepidire prima di sformare.

Tortini soffici

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Farfalle al pepe

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di farfalle colorate * 200 g di salmone affumicato * 200 ml di panna acida * 20 g di pecorino grattugiato * 1 ciuffo di dragoncello * Peperoncino in fiocchi * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe in grani

Macinate grossolanamente nel mortaio un cucchiaio di grani di pepe. Fate sciogliere in una padella una grossa noce di burro con 2 cucchiai d'olio, unite il pepe e fate crogiolare per alcuni istanti. Aggiungete la panna e poco dragoncello tritato, mescolate e cuocete per un paio di minuti. Fuori dal fuoco, completate la salsa con il pecorino, mescolando per scioglierlo. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata. Tagliate il salmone a striscioline. Scolate le farfalle al dente, conservando una tazzina della loro acqua. Passatele direttamente nella padella con il condimento e fate saltare qualche istante, diluendo se occorre con l'acqua tenuta da parte. Servite con le striscioline di salmone, peperoncino a piacere e ciuffetti di dragoncello fresco.

CHEESECAKE
i super golosi dessert al formaggio

Verde al tè matcha

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di burro * 280 g di farina 00 * 30 g di farina di mandorle * 820 g di formaggio fresco spalmabile * 200 ml di panna fresca * 150 g di zucchero semolato * 140 g di zucchero a velo * 1 uovo * 4 albumi * 15 g di tè matcha * Sale

Lavorate il burro morbido con 100 g di zucchero a velo, unite l'uovo, la farina 00 setacciata, quella di mandorle e un pizzico di sale. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e mettete in frigo un'ora. Stendete la pasta in uno stampo rettangolare, rivestito di carta da forno, e cuocete 20 minuti a 160°. Sfornate e fate raffreddare nello stampo. Lavorate 600 g di formaggio fresco con lo zucchero semolato e il tè verde, incorporatevi gli albumi montati, versate il composto nello stampo e rimettete in forno a 180° per 10 minuti. Abbassate la temperatura a 150° e cuocete altri 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Montate la panna fresca con lo zucchero a velo rimasto, incorporatela al resto del formaggio fresco e spalmate la crema sulla cheesecake.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
800 g di formaggio fresco spalmabile * 130 g di zucchero * 4 uova * 3 arance * 1 cucchiaio di amido di mais

Rivestite di carta da forno uno stampo a cerniera. Lavate un'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo. Lavorate il formaggio con 100 g di zucchero. Incorporate un uovo alla volta, l'amido setacciato, la scorza e il succo dell'arancia e amalgamate. Versate il composto nello stampo, infornate a 160° e cuocete per circa 50 minuti. Sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare nello stampo.

Pelate al vivo le arance rimaste eliminando scorza colorata e parte bianca. Affettatele e fatele rosolare a fuoco dolcissimo, in una padella, cosparse con lo zucchero rimasto. Fatele raffreddare. Guarnite la cheesecake con le arance caramellate appena prima di servire in tavola.

Delizia all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

CHEESECAKE

Mignon al ribes

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di biscotti secchi * 200 g di mascarpone * 200 ml di panna fresca * 40 g di burro * 250 g di mascarpone * 3 fogli di gelatina * 1 limone * 60 g di zucchero a velo * 250 g di ribes * 4 cucchiai di gelatina di ribes

Frullate i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso. Stendete il composto 4 stampini rivestiti di pellicola. Compattate e passate in frigo un'ora. Mettete ammollo in acqua fredda la gelatina. Scaldate il succo del limone in un pentolino e scioglietevi la gelatina strizzata. Montate la panna e, a parte, il mascarpone con lo zucchero a velo. Unite al mascarpone il succo gelatinato, quindi incorporate delicatamente la panna e i ribes, lavati e asciugati. Dividete la crema negli stampini e rimettete in frigo 4 ore. Guarnite con la gelatina e tenete in frigo ancora un'ora prima di sformare e servire.

Con biscotti allo zenzero

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di biscotti allo zenzero * 150 g di burro * 1 kg di formaggio fresco spalmabile * 5 uova * 150 g di zucchero * 4 lime * 3 cucchiai di farina

Lavate i lime, grattugiate la scorza di 2 e spremetene 3. Tritate i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso. Rivestite di pellicola uno stampo a cerniera, stendete sul fondo il composto di biscotti e compattate con un cucchiaio. In una ciotola, montate il formaggio con lo zucchero. Unite la farina setacciata, le uova, metà della scorza dei lime, il succo e amalgamate. Versate il composto nello stampo, livellate e infornate 45 minuti a 180°. Spegnete e fate raffreddare il dolce nel forno, con lo sportello aperto. Sformate e trasferite la cheesecake su un piatto. Decorate la superficie con il resto della scorza e fettine ricavate dal lime rimasto.

CHEESECAKE

Al caprino e lamponi

Preparazione
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di biscotti secchi * 400 g di caprino * 200 ml di panna fresca * 150 g di lamponi * 50 g di zucchero a velo * 20 g di burro fuso

Frullate i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso. Lavate i lamponi, frullateli e passate la purea al setaccio, per trattenere i semini. Lavorate il caprino con metà dello zucchero e la purea. A parte, montate la panna con lo zucchero rimasto. Incorporatene qualche cucchiaio al caprino e amalgamate. Versate la crema in 4 bicchieri e cospargete con parte della miscela di biscotti, lasciandola granulosa. Coprite con la panna, livellate e spolverizzate con il resto del mix di biscotti. Mettete in frigo 4 ore prima di servire.

Meringato al rabarbaro

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di rabarbaro * 200 g di biscotti al cioccolato * 250 g di ricotta * 300 g di mascarpone * 50 g di farina di mandorle * 60 g di burro * 370 g di zucchero * 3 uova * ½ limone * 2 cucchiai di amido di mais * ½ cucchiaino di cannella in polvere * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Frullate i biscotti nel mixer e mescolateli in una ciotola con la farina di mandorle e il burro fuso. Rivestite con il composto base e bordo di uno stampo a cerniera, coperto di carta da forno. Pulite il rabarbaro, tagliatelo a dadini e mescolateli con il succo del limone, 150 g di zucchero, un cucchiaio di amido setacciato e la cannella. Distribuiteli sul fondo della tortiera e infornate 15 minuti a 180°. Nel frattempo, sgusciate 2 uova separando tuorli e albumi. Lavorate la ricotta e il mascarpone con 100 g di zucchero, la vaniglia e il resto dell'amido, setacciato. Incorporate l'uovo intero e i tuorli, versate il composto nello stampo e rimettete in forno per circa 45 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Montate gli albumi con lo zucchero rimasto e formate sul dolce tanti ciuffi di meringa, usando a piacere una tasca da pasticciere. Passate la torta 5 minuti sotto il grill (oppure doratela con un cannello).

CHEESECAKE

Con amarene e cocco

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g di ricotta * 200 ml di panna fresca * 120 g di farina * 40 g di amido di mais * 210 g di zucchero semolato * 80 g di burro * 200 g di amarene sciroppate * 4 uova * 2 cucchiaini di succo di limone * 3 cucchiai di cocco secco grattugiato * Cocco secco in scaglie * ½ cucchiaino di lievito in polvere * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia * Zucchero a velo * Sale

Setacciate la farina con il lievito e impastatela con il burro a dadini, un uovo, 80 g di zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Stendetelo sul fondo di uno stampo a cerniera, coperto di carta da forno. Cuocete 10 minuti a 200º. Intanto, sgusciate le uova rimaste e separate albumi e tuorli. Mescolate i tuorli con la ricotta, il cocco grattugiato, lo zucchero e l'amido rimasti e il limone. Unite la panna montata e gli albumi a neve. Sfornate la torta e abbassate il forno a 170º. Distribuite sul fondo metà amarene, versate la crema, le amarene rimaste, qualche scaglia di cocco e rimettete in forno un'ora. Sfornate, fate raffreddare, sformate e cospargete di zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rettangolo di pan di Spagna pronto * 350 g di formaggio fresco spalmabile* 500 ml di panna fresca * 100 g di zucchero * 100 g di cioccolato bianco * 6 mezze pesche sciroppate * Latte * Gelatina per dolci spray * Granella di pistacchi

Rivestite di pellicola uno stampo rettangolare a cerniera, disponete sul fondo il pan di Spagna rifilato a misura e spennellatelo di latte. Montate la panna con metà dello zucchero. A parte, lavorate il formaggio con lo zucchero rimasto. Incorporate il cioccolato, fuso a bagnomaria, e la panna montata. Versate la crema nello stampo e mettete in frigo 30 minuti. Distribuite le pesche sul dolce, con la parte bombata verso l'alto, spruzzatele con un velo di gelatina e rimettete in frigo a rassodare. Cospargete di granella di pistacchi appena prima di servire.

Alle pesche sciroppate

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

CHEESECAKE

Di ricotta e cioccolato

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di biscotti al cioccolato * 200 g di ricotta soda * 100 ml di panna fresca * 50 g di cioccolato fondente * 50 g di crema pasticcera pronta * 50 g di burro * 30 g di zucchero a velo * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Sminuzzate il cioccolato e fondetelo a bagnomaria con il burro. Tritate nel mixer i biscotti, mescolateli con il cioccolato in una ciotola e divideteli sul fondo di 4 stampini rivestiti di pellicola. Compattate e mettete in frigo un'ora. Lavorate la ricotta con lo zucchero. Montate la panna e incorporatela alla ricotta insieme alla crema e alla vaniglia. Distribuite il composto negli stampi e rimettete 3-4 ore in frigo. Sformate, decorate a piacere con granella di fave di cacao o con gocce di cioccolato e servite.

Allo yogurt e kiwi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
230 g di biscotti secchi * 650 g di formaggio fresco spalmabile * 500 g di yogurt greco * 4 kiwi * 5 uova * 60 g di burro, più quello per lo stampo * 200 g di zucchero semolato * 1 cucchiaio di zucchero di canna * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Frullate i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso e lo zucchero di canna. Imburrate uno stampo a cerniera, coprite il fondo con il composto di biscotti e compattate. Sgusciate 4 uova e separate tuorli e albumi. Montate il formaggio fresco con 150 g di zucchero semolato, unite i tuorli, la vaniglia, gli albumi montati a neve e versate il composto nello stampo. Infornate 45 minuti a 180°. Sfornate, fate intiepidire 10 minuti e nel frattempo alzate la temperatura del forno a 200°. Lavorate lo yogurt con il resto dello zucchero e l'uovo rimasto. Distribuite la crema sul dolce e rimettete in forno 10 minuti. Sfornate, fate raffreddare e passate in frigo 5 ore. Sbucciate i kiwi, affettateli, guarnite il dolce con le fettine e servite.

CHEESECAKE

Di brownie al caffè

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
130 g di cioccolato fondente * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 150 g di zucchero * 100 g di burro * 3 uova * 70 g di farina * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 uovo * 1 cucchiaino di caffè solubile

Fate fondere il cioccolato a bagnomaria con il burro. In una ciotola, montate 2 uova con 100 g di zucchero, unite il cioccolato fuso, 60 g di farina setacciata con il lievito e amalgamate. Lavorate il formaggio con il resto dello zucchero, in un'altra ciotola. Incorporate l'uovo rimasto, il caffè sciolto in poca acqua, il resto della farina setacciata e mescolate. Rivestite di carta da forno uno stampo rettangolare. Versate l'impasto al cioccolato, tenendone da parte qualche cucchiaiata. Coprite con la crema di formaggio e l'impasto al cioccolato tenuto da parte, distribuito a ciuffi. Con il manico di un cucchiaino rimescolate leggermente i composti, per ottenere un effetto marmorizzato. Infornate 40 minuti a 180°. Lasciate raffreddare il dolce nello stampo prima di sformarlo e servirlo.

Con salsa di frutta esotica

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di biscotti secchi * 700 g di formaggio fresco spalmabile * 200 g di polpa di mango * 3 frutti della passione * 100 g di burro * 210 g di zucchero semolato * 30 g di zucchero di canna * 320 ml di panna fresca * 1 limone * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 15 g di gelatina in fogli

Frullate il mango, versate la purea in un pentolino e unite la polpa dei frutti della passione, 50 g di zucchero semolato e 4 cucchiai d'acqua. Cuocete a fuoco dolce 20 minuti, mescolando ogni tanto. Passate la salsa al colino e tenete da parte. Tritate i biscotti nel mixer e mescolateli con lo zucchero di canna e il burro fuso. Rivestite di carta da forno uno stampo a cerniera e distribuite il composto di biscotti su fondo e bordo. Compattate e mettete in frigo 30 minuti. Montate in una ciotola il formaggio con lo zucchero rimasto, la scorza grattugiata del limone, ben lavato, e la vaniglia. Ammollate in acqua fredda la gelatina, strizzatela e scioglietela in un pentolino con 50 ml di panna calda. Versatela nella crema e amalgamate. Montate la panna rimasta e incorporatela alla crema. Versate nello stampo, livellate e guarnite la superficie con la salsa di mango. Tenete in frigo 5-6 ore. Sformate la cheesecake su un piatto e servite decorando con qualche cucchiaino di polpa di frutto della passione.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 7/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia